



## اثر وزن کیف بر ناراحتی گردن دانش‌آموزان

سعید عباسی<sup>۱</sup>، سکینه ورمزیار<sup>۲</sup>، پیام حیدری<sup>۳\*</sup>، سید سجاد عطایی<sup>۴</sup>

<sup>۱</sup>کارشناسی ارشد آسیب‌شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی

<sup>۲</sup>استادیار گروه مهندسی بهداشت حرفه‌ای، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی قزوین، قزوین، ایران

<sup>۳\*</sup>کارشناسی ارشد مهندسی بهداشت حرفه‌ای، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی قزوین، قزوین، ایران

<sup>۴</sup>کارشناسی مهندسی بهداشت حرفه‌ای

\*آدرس نویسنده مسئول: قزوین، بلوار شهید باهنر، دانشگاه علوم پزشکی قزوین، دانشکده بهداشت

**مقدمه:** حمل کیف‌های سنگین ممکن است منجر به اختلالات اسکلتی - عضلانی و مشکلات تعادلی در بین دانش‌آموزان شود. با توجه به اثرات نامطلوب عدم رعایت اصول ارگونومی بر عملکرد، سلامت جسمی و روانی دانش‌آموزان، هدف مطالعه‌ی حاضر تاثیر وزن کیف بر ناراحتی گردن دانش‌آموزان می‌باشد.

**روش کار:** پژوهش حاضر توصیفی- تحلیلی و از نوع مقطعی است که در سال ۱۳۹۵ در بین ۱۰۱۸ نفر از دانش‌آموزان دبیرستانی و پشت کنکوری حاضر در سالن‌های مطالعه‌ی شهر قزوین که به‌صورت کلی‌شماری انتخاب شدند، انجام گرفت. جهت جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه‌ی خود محقق ساخته با آلفای کرونباخ ۰/۶۷۵ و ضریب همبستگی ۰/۹۷۴ استفاده شد. جهت بررسی ارتباط معناداری بین میزان ناراحتی گردن و متغیر مستقل وزن کیف از آزمون رگرسیون لجستیک تک متغیره استفاده شد.

**یافته‌ها:** میانگین سنی شرکت‌کنندگان ۲۱/۳۵ سال به‌دست آمد. هم‌چنین میانگین وزن کیف مورد استفاده ۴/۱۲ کیلوگرم گزارش شد. میزان شیوع ناراحتی گردن در بین دانش‌آموزان ۴۴/۲٪ می‌باشد. نتایج هم‌چنین نشان داد که افرادی که وزن کیف ۳ یا ۴ کیلوگرم با خود حمل می‌کنند نسبت به کسانی که وزن کیف ۲ کیلوگرمی حمل می‌کنند به‌ترتیب به‌میزان ۱/۴ برابر و ۱/۶ برابر بیشتر به ناراحتی گردن مبتلا می‌شوند. در مورد سایر افراد نیز به‌دلیل اینکه امکان حمل کیف با وزن بیش‌تر کاهش می‌یابد رابطه معناداری یافت نشد.

**بحث و نتیجه‌گیری:** بر اساس نتایج تقریباً نیمی از دانش‌آموزان از ناراحتی گردن رنج می‌برند که این مسئله با وزن کیف مورد استفاده ارتباط معناداری نشان داد. در سایر مطالعات نیز به ارتباط معنادار بین وزن کوله پشتی غیر استاندارد و شیوع اختلالات ناحیه‌ی ستون فقرات اشاره شده است. توزیع نامناسب بار منجر به ایجاد فشار فزاینده بر اندام‌ها و سر و گردن می‌شود و در نهایت سبب بروز اختلالات اسکلتی و عضلانی می‌گردد.

**کلمات کلیدی:** گردن، دانش‌آموزان، وزن کیف